



# La section RAID MULTISPORT

LES SPORTS NATURE, DES EMOTIONS A FAIRE PARTAGER

## Qui sommes-nous ?

L'association Vertical Raid'Orb a été créée en 2018 par Frédérique JAUME, Michel VIDAL et André MAZERAN. Elle est partenaire de la section sport nature du lycée de Bédarieux.

Elle comprend deux sections très distinctes (budget, fonctionnement, encadrement, etc...) :

- 1 section école de VTT (avec des cours tous les mercredis de 14h à 16h, pour les enfants et jeunes de 7 à 18 ans).
- 1 section raid multisport pour jeunes de + de 12 ans (ayant de l'expérience en trail et vtt : membre d'un club ou de la section sport nature du lycée/collège de Bédarieux).

## La section « raid multisport » en quelques mots :

Michel et Frédérique, tous deux titulaires du brevet fédéral d'initiateur raid (diplôme d'encadrement raid) souhaitent développer cette activité et partager leur passion et expérience auprès des jeunes sportifs.

Le but étant à la fois de préparer les jeunes au championnat de France de raid et autres raids du sud de la France pour certains(es), partager des défis sportifs et découvrir de nouvelles disciplines pour d'autres.

Pour ce faire, nous proposons tout au long de l'année :

- **des mini-stages** (d'1/2 jour sur les WE à 2-3 jours sur les vacances). Chacun choisira d'y participer ou non selon ses disponibilités et ses envies  
Durant les stages, plusieurs disciplines sont abordées : VTT, trail, canoë, via ferrata, rando aquatique, spéléo, escalade et bien sûr la course d'orientation !  
Nous travaillons aussi sur le gain de temps dans les aires de transition en raid, sur la gestion de l'alimentation, de l'hydratation ainsi que la préparation mentale, physiologique, et physique.
- **Des entraînements spécifiques tous les vendredis de 17h15 à 18h30-19h** (hors vacances scolaires) : au départ de Bédarieux en général, en trail, co ou vtt. Le programme est donné au fur et à mesure car il peut changer en fonction de la météo et des objectifs fixés. Chacun choisira d'y participer ou non selon ses disponibilités et ses envies, mais il sera impératif de prévenir.
- **Participation à différents raids dans la région** : gestion logistique et prêt de matériel (porte carte vtt, boussole, etc), soutien moral et coaching.

## Comment adhérer ?

3 formules sont possibles :

- **Formule A** : adhésion (20€) et possibilité de participer aux stages = **20€/an.**
- **Formule B** : adhésion (20€) et possibilité de participer aux stages + accès aux cours du vendredi (20€) = **40€/an**
- **Formule C** : adhésion (20€) et possibilité de participer aux stages + accès aux cours du vendredi (20€) + licence FFTRI (40€, pour faire les championnats de France de raid) = **80€/an.**

*Les jeunes de l'école VTT de Vertical raid'Orb doivent déduire le montant de l'adhésion (20€) de ces formules car ils l'ont déjà payée avec leur cour du mercredi.*

Les mini-stages sont payants mais de manière très modeste puisque cela ne comprend que les frais réels (hébergement, alimentation, location de matériel si besoin). Les encadrants sont tous bénévoles !

Vertical Raid'Orb a souscrit une assurance responsabilité civile auprès de la MAIF.

## **A VOS AGENDAS !**

La reprise de l'**entraînement du vendredi** aura lieu **le 05 décembre au stade de Bédarieux à 17h15** (préparation physique, course).

**Prochain stage typé «raid» du dimanche 20/12 (9h) au lundi 21/12 (16h)**, vers la Salvetat Sur Agout : véritable raid organisé par nous (vtt, vtt'o, trail, co) le dimanche et magnifique rando/trail le lundi.

Gîte très confortable et spacieux!!! Surprises...

Coût du stage de Noël : 15€ + 25€ (gîte + p'tit dej + dîner) = 40€ pour les 2 jours complets !!!

### *Autres dates à retenir :*

10 et 11/04/2021 : Ardé'raid

24 et 25/04/2021 : Championnat de France de raid jeunes FFTRI

22 et 23/05/2021 : Raid O'bivwak

19 et 20/06/2021 : Raid Absolu

09/2021 : Raid des dentelles

27/10 : Raid Roc 66 (Collioure)

25/11 : Raid des corbières (Carcassonne)

Et plein d'autres dates à venir, notamment sur les courses d'orientation !!!

Pour toute information complémentaire :

**Fred : 07 77 31 32 35**

**Michel : 06 32 23 43 77**

**Mail : [verticalraidorb@gmail.com](mailto:verticalraidorb@gmail.com)**

**Site : [www.vertical-raid-orb.com](http://www.vertical-raid-orb.com)**